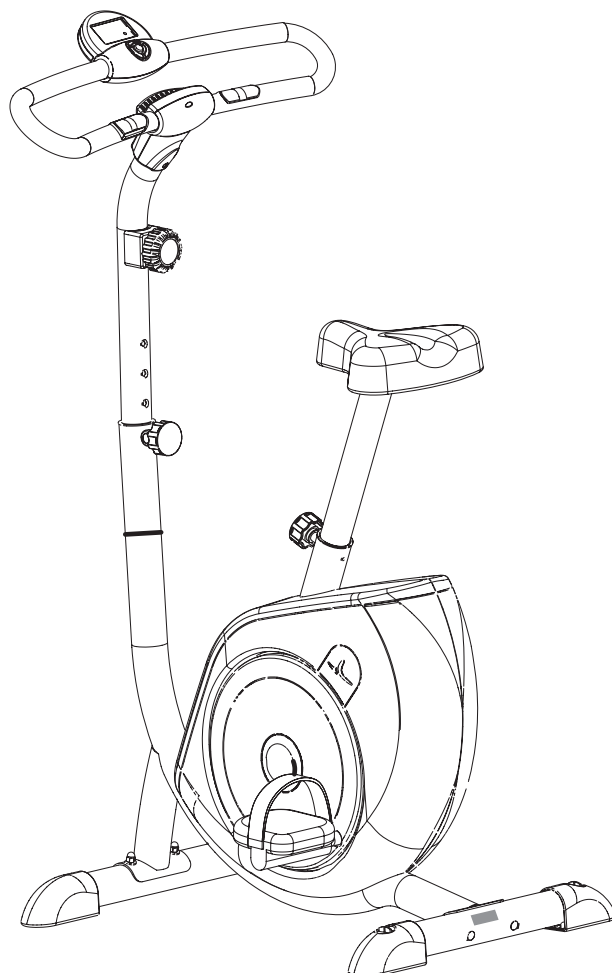
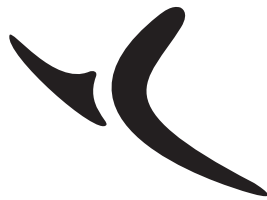
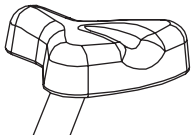
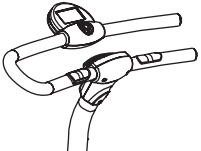
VM 460

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书

VM 460

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保存说明书

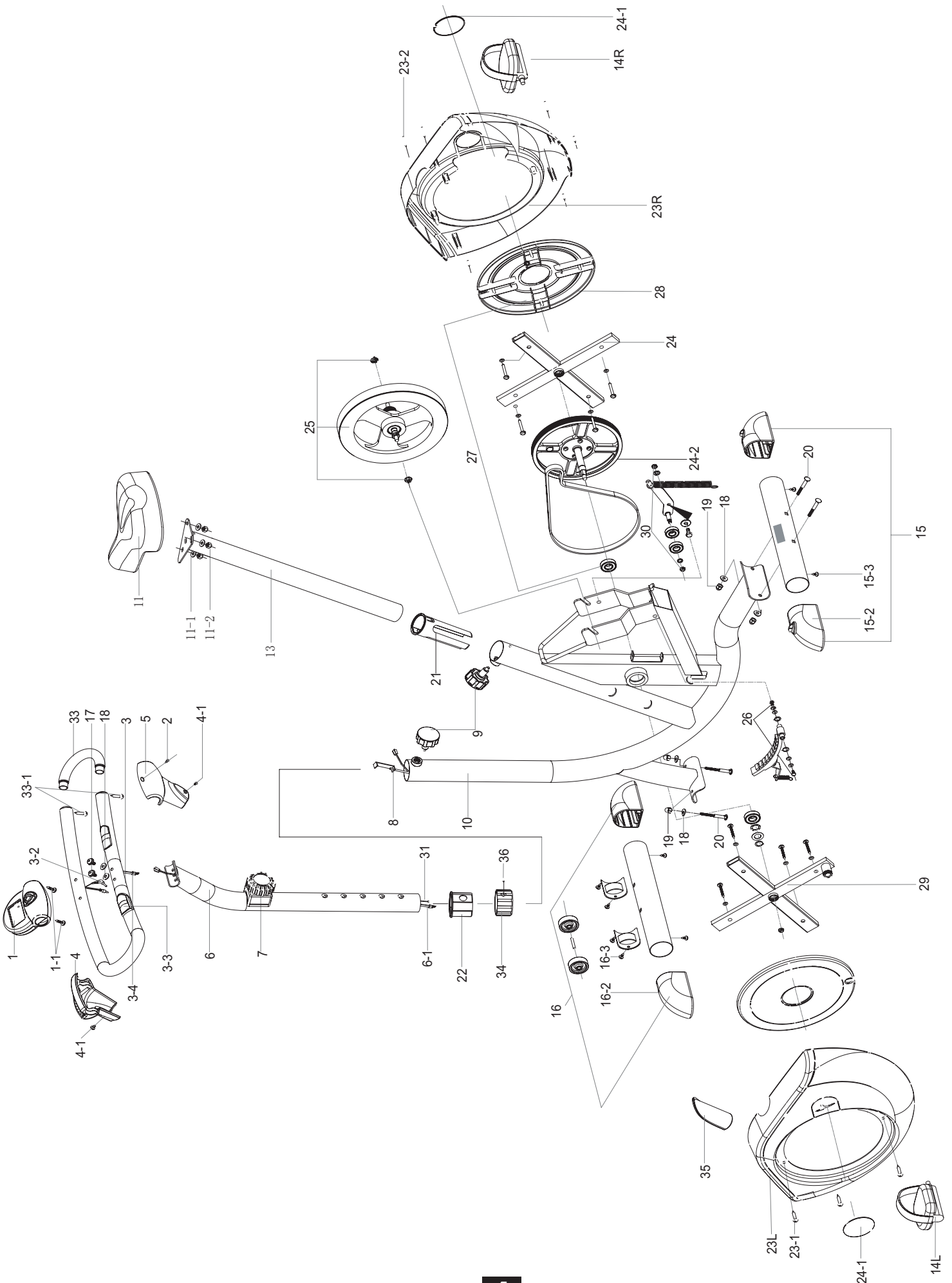
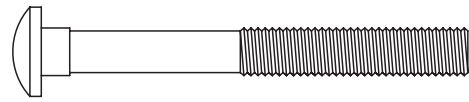
Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 制造台湾 Сделано в Китае
Réf. pack : 425.523 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

Réglez votre VM 460 à votre taille
How to adjust your VM 460 to your height
Cómo regular el VM 460 a su talla
Anpassung des VM 460 an Ihre Größe
Come regolare il VM 460 al proprio fisico
Hoe uw VM 460 aan te passen aan uw maat
Como ajustar o seu VM 460 ao seu tamanho
Dostosowanie regulacji VM 460 do wzrostu
A VM 460 beállítása az ön méretére
Настройка VM 460 производится в соответствии с ростом пользователя
Ρυθμίστε το VM 460 στο ύψος σας
如何将您的 VM 460 调整到您的尺寸

DES
Decathlon Ergonomic System

Height	Saddle		Handlebar
⊖ ▶ 150 cm / 4' 11''	XS	1	XS
150 cm / 4' 11'' ↔ 157 cm / 5' 2''	XS	2	XS
157 cm / 5' 2'' ↔ 163 cm / 5' 4''	S	3	XS
163 cm / 5' 4'' ↔ 170 cm / 5' 7''	S	4	S
170 cm / 5' 7'' ↔ 175 cm / 5' 9''	M	5	S
175 cm / 5' 9'' ↔ 180 cm / 5' 11''	M	6	M
180 cm / 5' 11'' ↔ 186 cm / 6' 2''	L	7	M
186 cm / 6' 2'' ↔ 193 cm / 6' 4''	L	8	L
193 cm / 6' 4'' ↔ 198 cm / 6' 6''	XL	9	L
⊕ ▶ 198 cm / 6' 6''	XL	10	XL

XS
S
M

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση • 安装

A
TRCC M8x75
19X8X2
M8
x4

B
M8X35
19X8X2
x2

C
M3X20
x1

1

A x4

A A

16

A A

A A

15

2

Max Min

14L

L

R

14R

3
B
x2
C
x1
3-1
B
B
4-1
4
5
6
2
4-1
4
C
5
2
C
3-2
PULSE
RPM
3-3
OK
NO
OK
OK

4

11

11-1

11-2

13

5

6-1

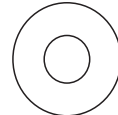
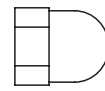
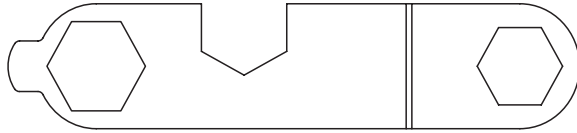
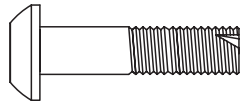
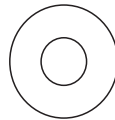
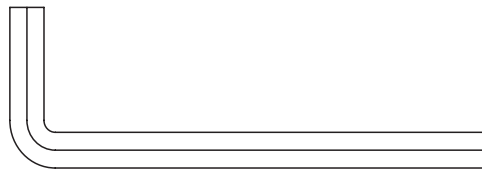
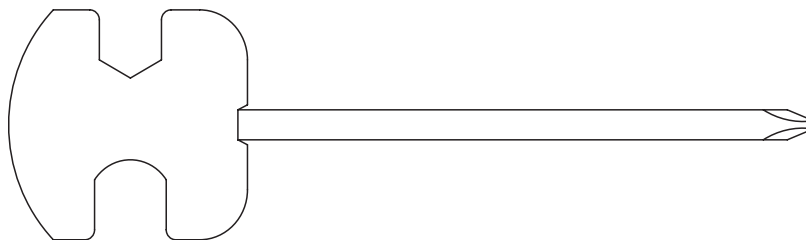
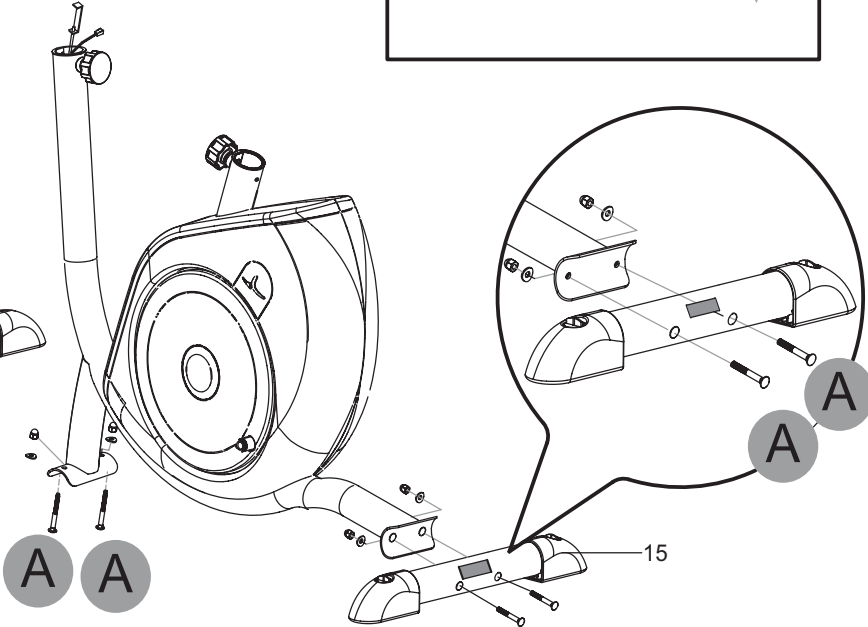
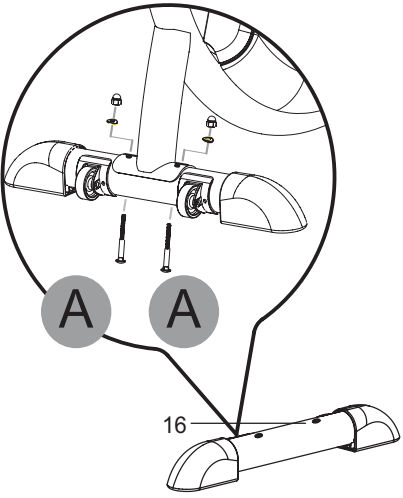
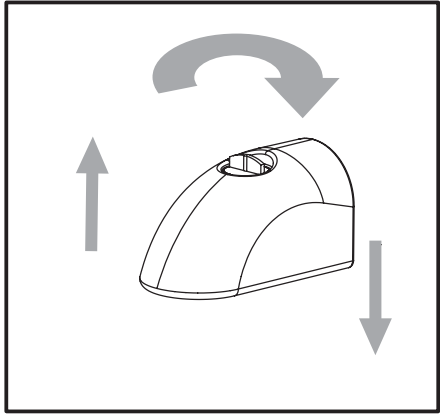
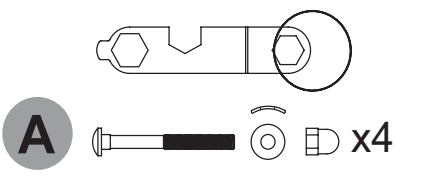
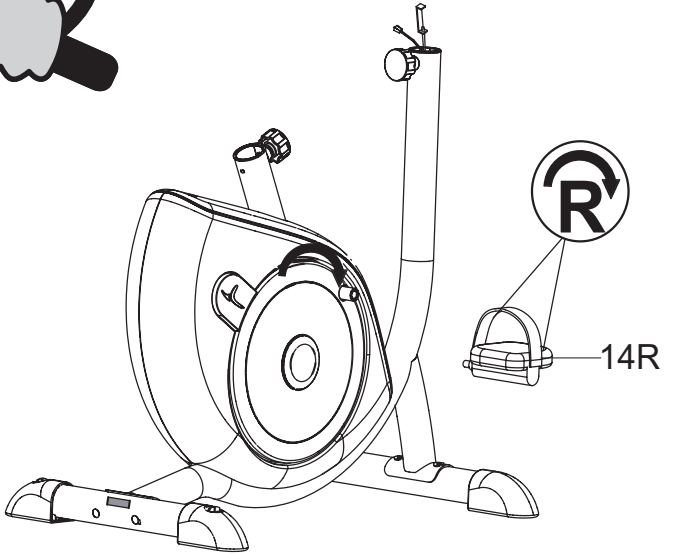
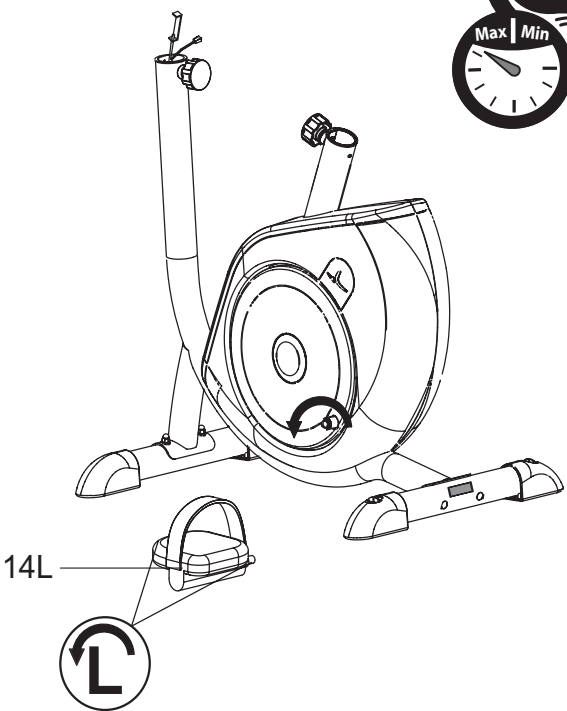
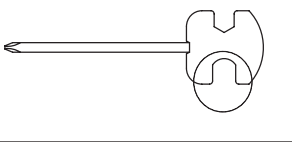
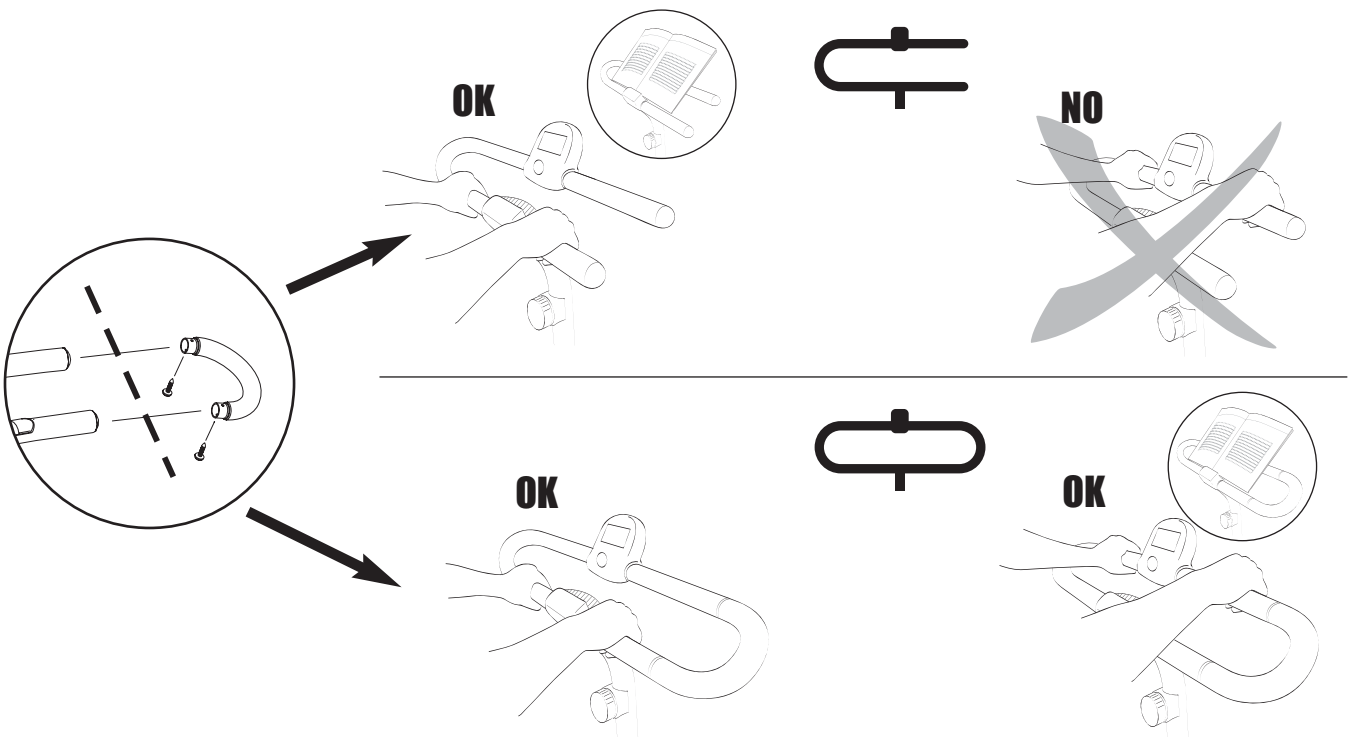
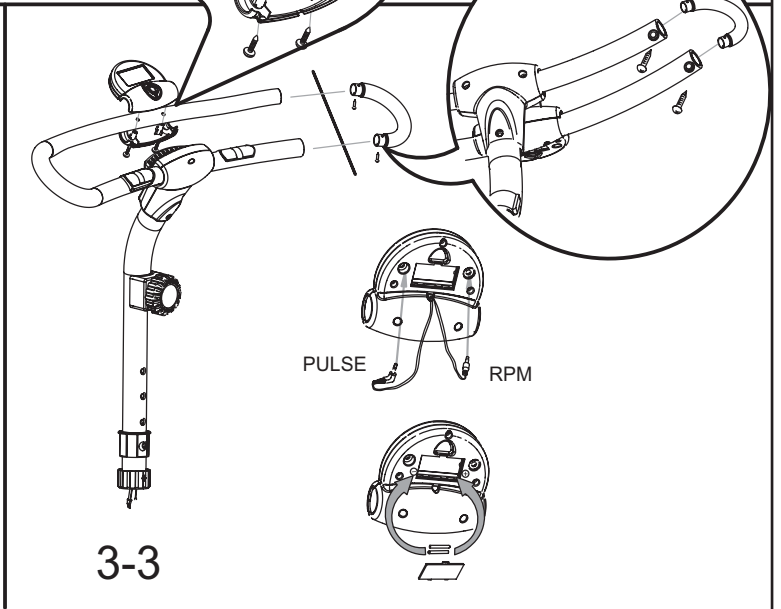
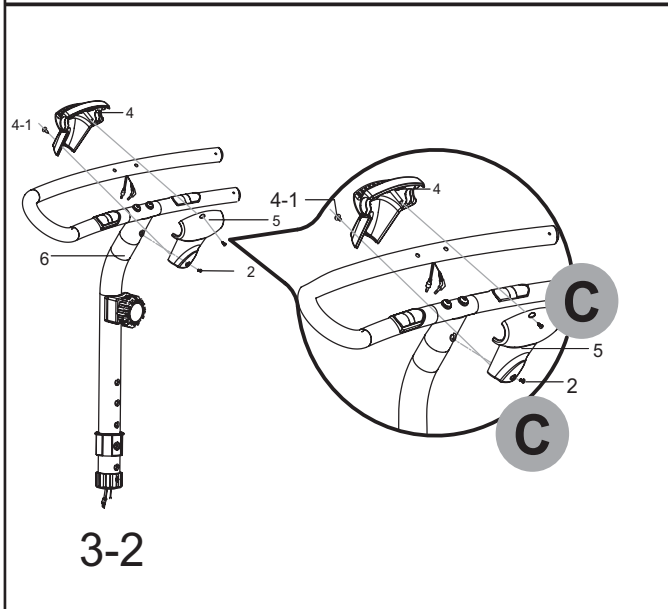
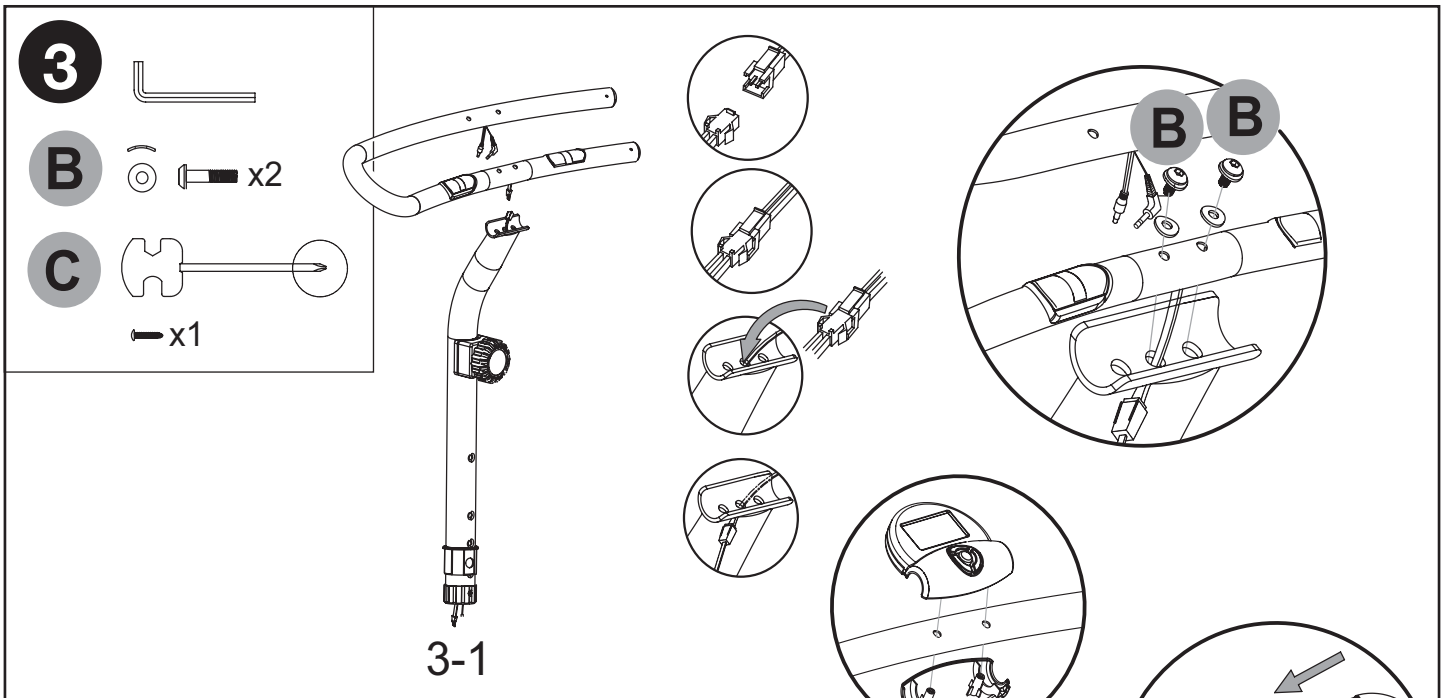
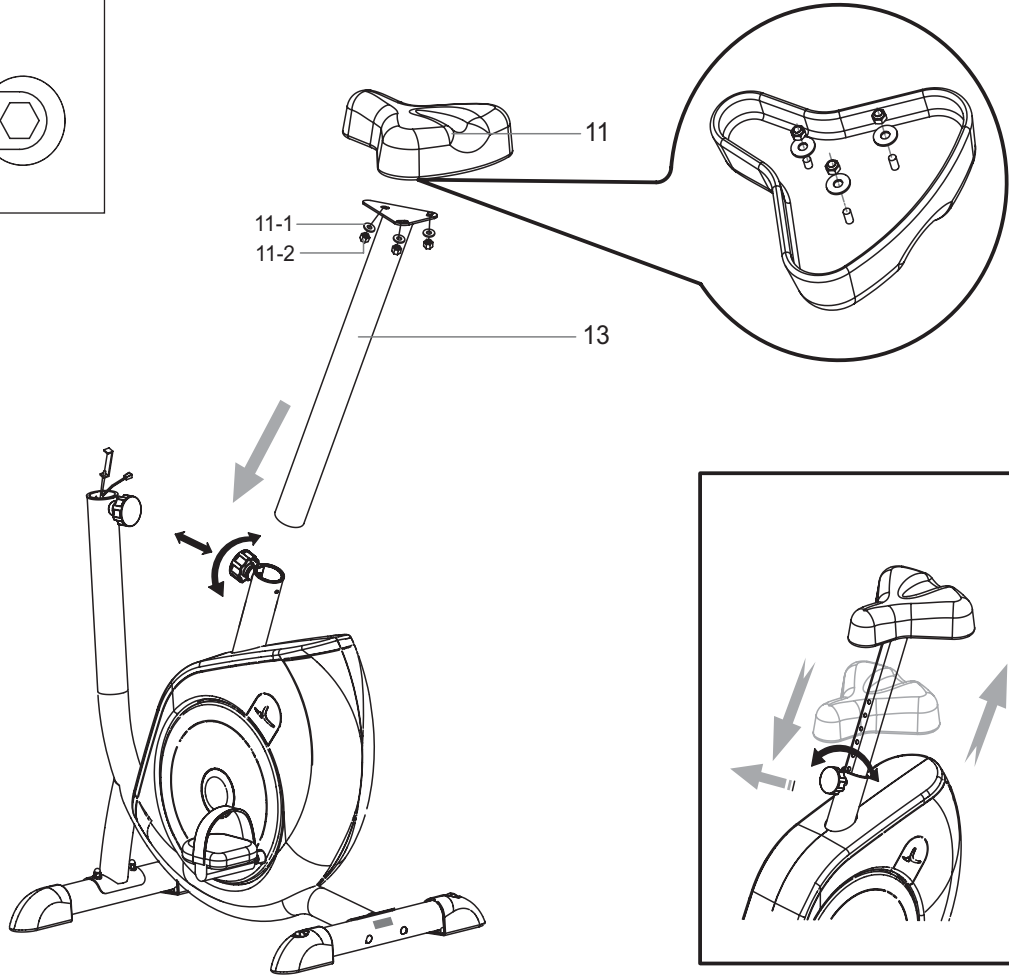
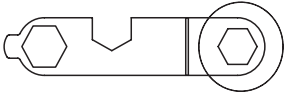
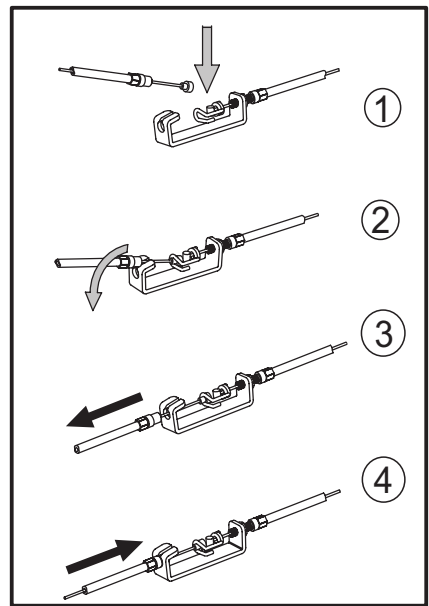
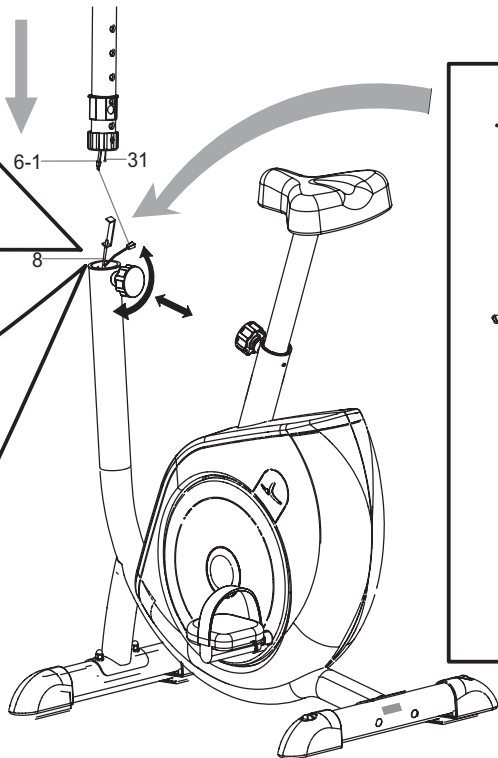
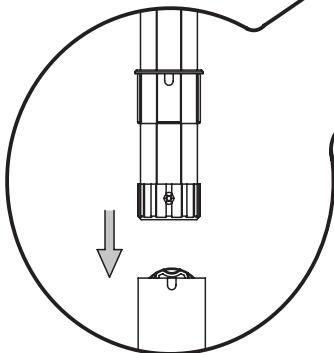
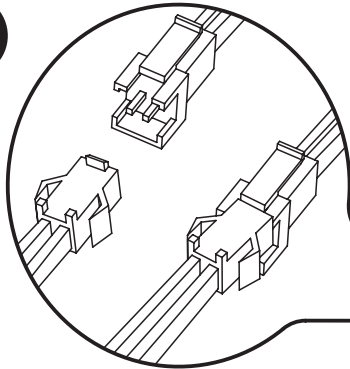
31

8

1

2

3

4

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança.
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas treinem no domicílio.
Os nossos produtos são criados por desportistas para desportistas.
Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Se desejar escrever-nos, pode enviar-nos um e-mail para o seguinte endereço: www.decathlon.com
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

Contador

Guiador

Regulador de resistencia

Assente

Tubo suporte de guiador

Tubo do assento

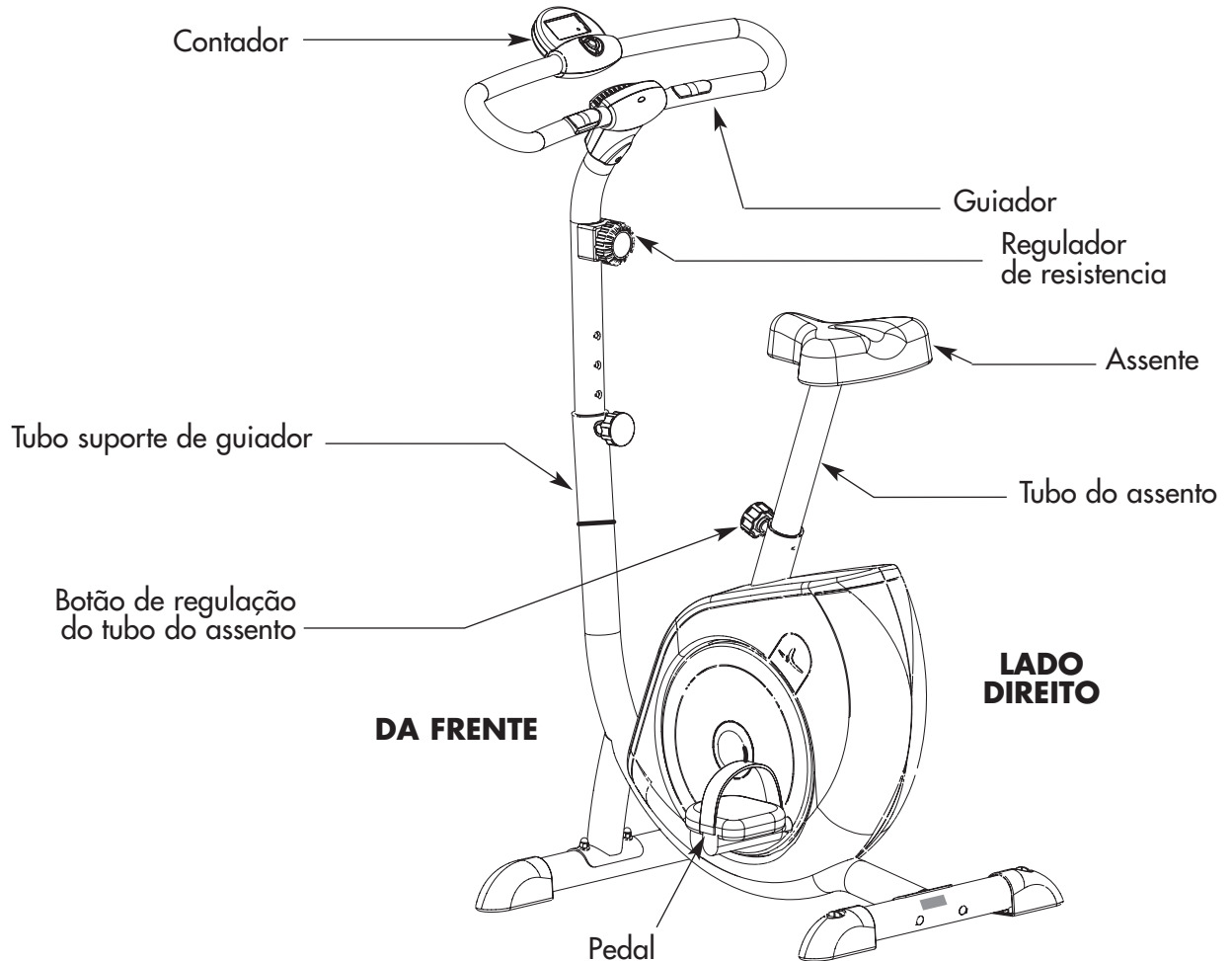
Botão de regulação do tubo do assento

LADO DIREITO

DA FRENTE

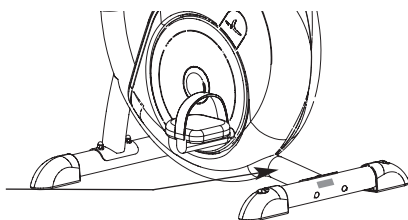
Pedal

LADO ESQUERDO

DE TRAZ

VM 460	**35 kg** **77,2 lbs**
150 x 70 x 90 cm **59 x 27,6 x 35,4 inch**	

Modelo N°: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Número de serie: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.

AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

Conserve este manual para futura referência

APRESENTAÇÃO

A VM460 é uma bicicleta de manutenção da nova geração.
Esta bicicleta coloca-o(a) numa posição anatómica, com as costas direitas e os braços numa posição repousante.
Este produto está equipado com uma transmissão magnética para um grande conforto de pedalagem sem altos e baixos.

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. 1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.

2. Este aparelho está em conformidade com as normas europeias, americanas e chinesas, relativas aos produtos de Fitness, para uma utilização doméstica e não terapêutica. (EN-957-1 et 5 classe HC / ASTM F1250 / GB17498)

3. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.

4. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados de todas as precauções de utilização.

5. A Domyos descarta-se de toda a responsabilidade em caso de reclamação por lesões ou danos em pessoas ou propriedade resultantes da má utilização deste produto pelo comprador ou qualquer outra pessoa.

6. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.

7. Utilize este produto em espaços interiores, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num espaço suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para se deslocar em torno da bicicleta com toda a segurança. Para proteger o solo, cubra o solo por baixo do produto com um tapete.

8. É da responsabilidade do utilizador garantir a boa manutenção do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e se não saem para fora. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

9. Em caso de degradação do seu produto, faça substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação estar concluída.

10. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho …)

11. Para a protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.

12. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.

13. Se sentir dor ou tiver vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.

14. Mantenha as crianças e animais domésticos sempre afastados do produto.

15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.

16. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para se certificar de que não há contra-indicações, sobretudo se já não faz desporto há vários anos.

17. Não deixe os dispositivos de regulação ultrapassarem o aperto normal.

18. Não faça alterações na sua VM460.

19. Durante os seus exercícios, não arqueie as suas costas. Mantenha-as direitas.

20. Existem vários factores susceptíveis de afectar a leitura do sensor de pulsações. Este não é um aparelho médico e destina-se apenas a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

21. Os portadores de estimuladores cardíacos, desfibriladores ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são advertidos de que usam o sensor de pulsações ao seu próprio risco e perigo. Antes da primeira utilização, é recomendado um exercício de teste sob o controlo de um médico.

22. É desaconselhada a utilização do sensor de pulsações por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização, consulte o seu médico.

23. Para subir ou descer ou utilizar o produto, segure-se sempre no guiador.

24. Qualquer operação de montagem/desmontagem da bicicleta de apartamento deve ser efectuada com cuidado.

25. Quando desejar parar o seu exercício, pedale, diminuindo progressivamente a velocidade até à paragem completa dos pedais.

26. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 libras.

27. Não deve existir mais do que uma pessoa sobre o produto durante o exercício

28 Limpe com uma esponja húmida. Enxagúe e seque bem.

AVISO

Antes de iniciar o seu programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou que já tenham tido problemas de saúde. Leia todas as instruções antes da utilização.

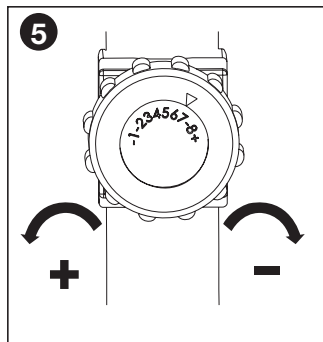
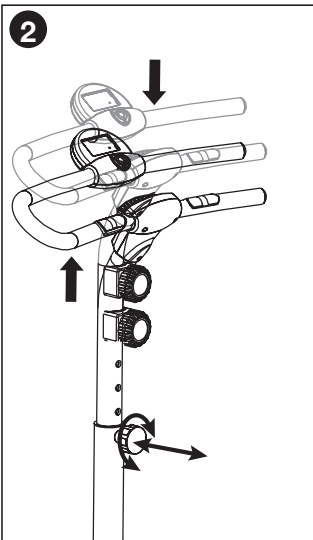
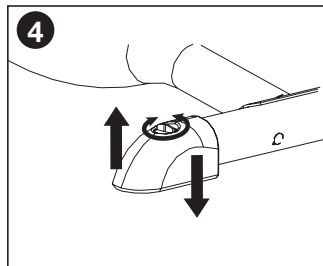
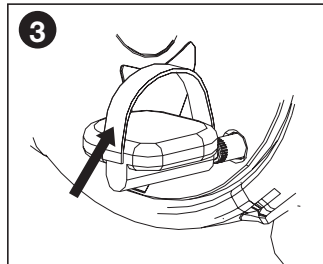
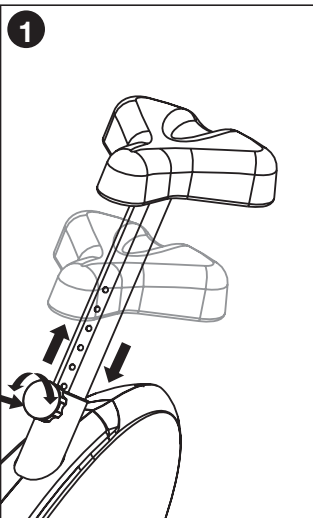
As etiquetas ilustradas nesta página estão apostas no produto nos locais representados a seguir. Se alguma etiqueta estiver ilegível ou ausente, por favor contacte a sua loja DECATHLON e peça uma etiqueta de substituição gratuita. Substitua a etiqueta do produto no local indicado.

Este produto, que está em conformidade com as normas EN 957 classe HC, ASTM F 1250 classe B, GB17498, não se destina a uma utilização terapêutica.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

REGULAÇÕES

Aviso: é necessário descer da bicicleta para proceder a qualquer regulação (selim, guiador).

1 COMO AJUSTAR A POSIÇÃO DO SELIM

Para um exercício eficaz, o selim deve ficar colocado numa boa altura. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente flectidos no momento em que os pedais ficarem na posição mais baixa. Para ajustar o selim, segure-o e desaparafuse o botão no tubo do selim. Alinhe um dos orifícios do tubo porta-selim com o do tubo do selim. Volte a instalar o botão e aperte-o.

ATENÇÃO:

- Certifique-se de que o botão foi novamente colocado no lugar no tubo do selim e aperte-o a fundo.
- Nunca ultrapasse a altura máxima do selim.

2 COMO AJUSTAR O GUIADOR

Para ajustar a altura do guiador, segure-o e desaparafuse o botão na armação principal. Alinhe para a altura desejada um dos orifícios do tubo porta-guiador com o da armação principal. Volte a montar o botão e aperte-o.

ATENÇÃO:

- Certifique-se de que o botão foi recolocado no tubo porta-guiador e aperte-o a fundo.
- Nunca ultrapasse a altura máxima do tubo porta-guiador.

3 COMO AJUSTAR A CORRENTE DOS PEDAIS

Para ajustar a corrente dos pedais, desaperte primeiro o sistema de bloqueio sob o pedal, ajuste a corrente para a posição desejada e volte a apertar a fixação.

4 NIVELAÇÃO DA BICICLETA

Em caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode uma das ponteiras da extremidade em plástico do pé de suporte traseiro ou as duas até à supressão da instabilidade.

5 REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

O sistema de travagem e a resistência estão acoplados à velocidade de pedalagem.
A regulação da resistência é efectuada com o auxílio do manípulo indexado de 1 a 8.
A posição 1 corresponde à resistência menos elevada e a posição 8 à mais elevada.
Pode fazer variar a resistência ao pedalar.

CONTADOR VM460

COLOCAÇÃO EM FUNCIONAMENTO

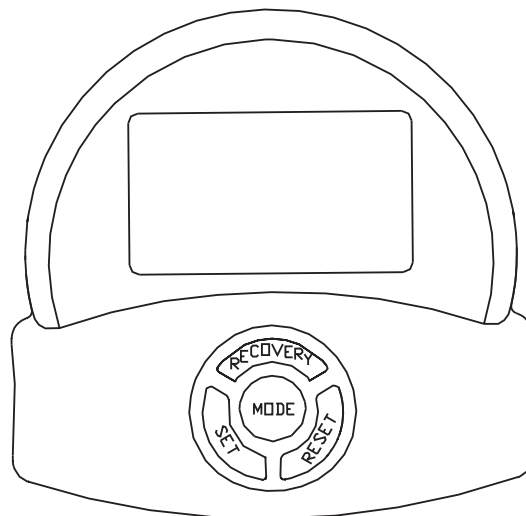
Para colocar em funcionamento o computador, prima qualquer tecla ou comece a pedalar.

FUNÇÃO DAS TECLAS

MODE :
Prima "MODE" para seleccionar a visualização da função que deseja ver aparecer no ecrã principal. A função seleccionada fica intermitente no campo inferior.

SET (REGULAÇÃO) **:**
Utilizar esta tecla e "Mode" para regular o Tempo, a Distância, as Calorias ou as Pulsações.

RESET (REPOSIÇÃO A ZERO) **:**
Utilizar esta tecla e a tecla MODE para repor a zero o Tempo, a Distância, as Calorias ou as Pulsações. Mantenha a tecla "Reset" premida durante 4 segundos para repor todas as funções a "0".

RECOVERY (RECUPERAÇÃO) **:**
Prima esta tecla após o seu exercício e coloque as suas mãos sobre os 2 sensores de pulsação durante um minuto, para o monitor indicar o seu estado de recuperação de frequência cardíaca num tempo de "recuperação" de um minuto.

FUNÇÕES / VISUALIZAÇÃO DO ECRÃ

STOP :
É visualizado quando parar de pedalar. Indica que a consola não está a receber o sinal proveniente dos pedais.

SCAN :
É visualizado quando começa a pedalar. A visualização do ecrã principal passa automaticamente por cada função durante 6 segundos: speed (velocidade) => RPM (tr/min) => time (duração) => distance (distância) => calories (calorias) => pulse (pulsações).

SPEED (VELOCIDADE) **:**
indica a velocidade actual. De 0,00 a 99,9 km/h (ou milhas/h para os produtos comercializados nos EUA)

RPM (rot./min) **:**
visualiza a cadência de pedalagem actual (em rot./min). A visualização da cadência e da velocidade passam de uma para a outra a cada 6 segundos ao longo de todo o exercício.

TIME (TEMPO) **:**
acumula a duração total do exercício, de 00:00 a 99:59. pode pré-regular a duração do treino antes do exercício: com a tecla MODE, seleccione a janela TIME. Ao premir a tecla SET, pode regular a duração do exercício minuto a minuto, de 0 a 99 minutos. Ao começar o exercício, o tempo começa a descontar. Quando o seu objectivo de tempo for atingido, o alarme do monitor soa durante 8 segundos. Se optar por continuar o seu exercício, o tempo começa a aumentar imediatamente.

DISTANCE (distância) **:**
acumula as distâncias percorridas ao longo do exercício, de 0 a 9999 km (milhas para os produtos comercializados nos EUA). Pode pré-regular a distância a percorrer ao longo do treino antes do exercício. A regulação é feita da mesma forma que para a duração do exercício. (Aumento por intervalos de 0,5 km ou milha)

CALORIES (calorias) **:**
acumula as calorias totais gastas ao longo do exercício, de 0 a 9999 km (milhas para os produtos comercializados nos EUA). Pode pré-regular o número de calorias a gastar ao longo do treino antes do exercício. A regulação é feita da mesma forma que para a duração do exercício. (Aumento por intervalos de 10 calorias)

PULSE (pulsações) **:**
indica a sua frequência cardíaca instantânea (em Batimentos Por Minuto) quando coloca as mãos sobre os 2 sensores de pulsações. Pode, igualmente, fixar a frequência cardíaca que não deseja ultrapassar ao longo do seu exercício (de 30 a 240 BPM). Se ultrapassar esta frequência, soa o alarme do monitor.
ATENÇÃO: o sensor de pulsações indica uma estimativa. Não pode, em caso algum, ser considerado como um instrumento médico.

CARACTERÍSTICAS DA FUNÇÃO DE RECUPERAÇÃO :
Prima a tecla Recovery (recuperação) após ter concluído o seu treino.
Coloque as suas mãos sobre os sensores de pulsação; o contador indicará um minuto (00:60) e fará a contagem decrescente. O computador medirá a sua frequência cardíaca durante esse minuto e apresentará o seu estado de recuperação da frequência cardíaca após esse minuto. O ecrã LCD indica uma destas mensagens: F1, F2, F3, F4, F5 ou F6.
F1: possui uma condição física acima da média.
F3: possui uma boa condição física.
F6 : Reduza o seu nível de resistência ao treino da próxima vez e exercite-se com um nível de resistência inferior durante os próximos 30 a 60 dias.
ATENÇÃO: trata-se de uma estimativa e não deve, em caso algum, ser considerada como uma medida médica.

FIXE OS SEUS OBJECTIVOS

Pode fixar "objectivos" para si, em relação ao TEMPO, à DISTNCIA, às CALORIAS ou à PULSAÇÕES.
Por exemplo, se fixar um objectivo de CALORIAS de 100, ao iniciar o exercício, observará que a indicação das CALORIAS será descontada de 100 a 0.
Recomendamos a fixação de apenas um objectivo (TEMPO ou DISTNCIA ou CALORIAS) por exercício.

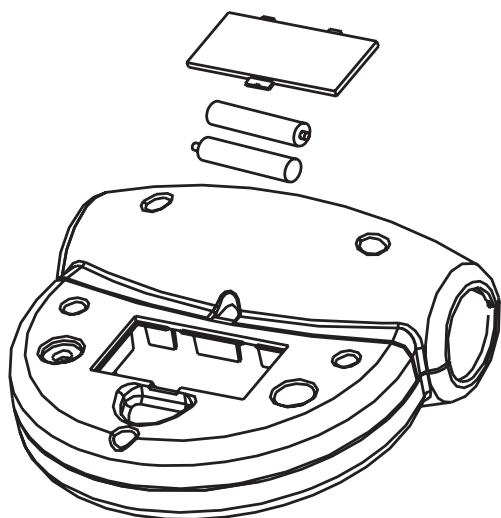
Se nenhum objectivo for fixado (TEMPO, DISTNCIA e CALORIAS) e todos os objectivos estiverem a 0, todos estes valores irão aumentar quando começar a pedalar.
Durante o seu exercício, quando um objectivo é atingido, esta indicação fica intermitente e o alarme do monitor irá soar durante 8 segundos, assinalando que o seu treino está concluído.

PARAGEM AUTOMÁTICA

Se não for recebido qualquer sinal proveniente dos pedais durante cinco minutos, a consola apaga-se.

ESPECIFICAÇÕES

FUNÇÃO	Tempo	0:00-99:59
	Distância	0.01-99.99 quilómetros ou milhas (EUA)
	VELOCIDADE actual	0.0-99.9 km/h ou milhas/h (EUA)
	Ritmo cardíaco	30-240 pulsações por minuto
	Calorias	0.1-99.9 kcal
ECRÃ		De cristais líquidos
MÓDULO DE COMANDO		Microprocessador 4 bits de circuito único
CAPTOR		Tipo magnético sem contacto
FONTE DE ENERGIA		Requer 2 baterias de tipo AA ou UM-3
TEMPERATURA DE SERVIÇO		0°C ~ +40°C (32°F ~ 104°F)
TEMPERATURA DE ARMAZENAMENTO		-10°C ~ +60°C (14°F ~ 140°F)

MUDANÇA DAS PILHAS

1. Retire a tampa e coloque duas pilhas de tipo AA ou UM-3 no compartimento previsto para o efeito na parte de trás do ecrã. Consulte a ilustração em baixo.
2. Certifique-se de que as pilhas estão correctamente colocadas e do seu contacto perfeito com as molas.
3. Volte a colocar a tampa e verifique se fica fechada.
4. Se a visualização for ilegível ou parcial, retire as pilhas, aguarde 15 segundos e volte a inseri-las.
5. Numa utilização normal, o tempo de duração das pilhas é de cerca de dois meses.
6. Se retirar as pilhas, a memória do computador apaga-se.
7. Elimine as pilhas gastas em pontos de reciclagem previstos para este efeito.

RECICLAGEM :

O símbolo do "caixote do lixo cortado" significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser descartados com os resíduos domésticos. Este são objecto de recolha selectiva específica. Deite as baterias fora, assim como todos os seus produtos electrónicos, no final da sua vida útil, em contentores específicos autorizados, a fim de serem reciclados. Esta valorização dos resíduos electrónicos permitirá proteger o ambiente e a sua saúde.

PARTES DO CORPO TRABALHADAS

A bicicleta de manutenção é uma excelente forma de actividade com exercício cardíaco. O exercício com este aparelho visa aumentar a sua capacidade cardiovascular. Deste modo, melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (actividade indispensável para perder peso em associação com uma dieta).
A bicicleta de apartamento permite, ainda, tonificar as pernas e as nádegas.
Participam, igualmente, neste exercício dos músculos da barriga das pernas e da parte baixa dos abdominais.

UTILIZAÇÃO

Inicialmente, comece por se exercitar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalagem fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, um intervalo para repouso. Aumente progressivamente a frequência ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou a fazer uma reeducação, pode exercitar-se todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício visa preparar os músculos e as articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo do exercício.
Como é óbvio, pode fazer variar a resistência de pedalagem ao longo da sua sessão de exercícios.

Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora).
Se deseja perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma segura de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma resistência de pedalagem fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve fazer transpirar um pouco, mas não deve, em caso algum, fazê-lo(a) ofegar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai fazer com que o seu organismo vá buscar energia às suas gorduras, se pedalar mais de trinta minutos, pelo menos três vezes por semana.

Exercício aeróbico para a resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de exercício visa um fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
A resistência e/ou velocidade de pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é maior do que para o trabalho para manter a forma.
Ao longo dos seus exercícios, pode manter este esforço durante mais tempo, com um maior ritmo ou com uma resistência superior. Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de exercício.

O exercício a um ritmo mais forte (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) reserva-se aos atletas e necessita de uma preparação adaptada.

Após cada sessão de exercício, reserve alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para parar calmamente e restituir progressivamente o organismo ao estado de repouso.

GARANTIA COMMERCIAL

A DOMYOS garante este produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e por último a mão-de-obra a contar da data da compra, fazendo fé a data do talão da caixa. Esta garantia só se aplica ao primeiro comprador.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DOMYOS.

Todos os produtos aos quais a garantia é aplicável devem ser recepcionados pela DOMYOS num dos seus centros autorizados (1 loja DECATHLON), com os portes pagos, acompanhados da prova de compra.
Esta garantia não se aplica no caso de:
• Dano causado aquando do transporte
• Má utilização ou utilização anormal
• Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
• Utilização para fins comerciais do produto em questão

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS –
BP299 – 59665 VILLENEUVE D’ASCQ – France

C A R D I O - T R A I N I N G

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado. É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

CONTROLE O SEU PULSO

Verificar o pulso periodicamente durante o exercício é indispens·vel para controlar o seu treino. Se não tiver um instrumento de medida electrônica, veja como fazer:

Para medir o seu pulso, coloque dois dedos a nível:

- do pescoço, ou abaixo da orelha, ou no interior do pulso ao lado do polegar.

Não aperte demais: uma grande pressão diminui o fluxo sanguíneo e pode baixar o ritmo cardíaco. Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por dois para obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo : 75 pulsações contadas.

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatôria para qualquer esforço e permite ESTAR NAS CONDIÇÕES OPTIMAS para abordar o desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DOS ACIDENTES TENDINO-MUSCULARES. Apresenta dois aspectos: DESPERTAR O SISTEMA MUSCULAR e AQUECIMENTO GLOBAL.

1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.
2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.

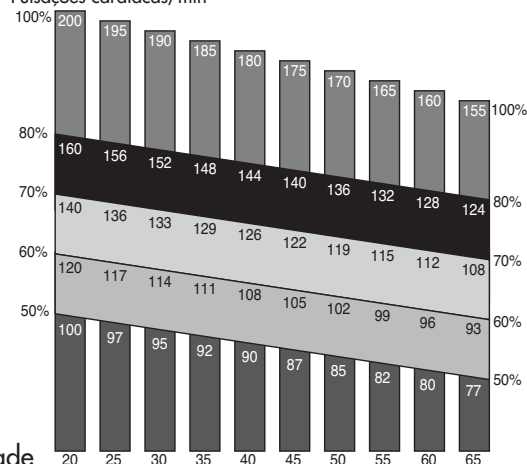
- Trabalho anaeróbio para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbio para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

C Retorno ao calmo

Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as cãibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Zona de exercício

- Treino de 80 a 90% e acima : Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas eficientes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima : Treino resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Colocação em forma/Consumo privilegiado das gorduras.
- Treino e 50 a 60% da frequência cardíaca máxima : Manutenção/ Aquecimento

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.